

maneiras de
**melhorar a
memória**





52 maneiras de melhorar a memória



Sumário

Apresentação

1. ATENÇÃO, ATENÇÃO, ATENÇÃO

2. Ouça música

3. Na dúvida interesse-se

4. Método do trajeto I: associação

5. Método do trajeto II: associação e localização

6. Método do trajeto III: imaginação

7. Vai viajar? Então vamos organizar a bagagem!

8. Desafie seu cérebro

9. Agora pode relaxar...

10. Sem relaxamento, não há concentração

11. Aprenda algo novo todo dia

12. Brinque

13. Organize a bagunça

14. Alimente-se bem

15. Na ponta do nariz

16. O som da memória

17. Disciplina

18. Minério para memória?

19. Faça palavras cruzadas

20. Faça coisas comuns de maneira incomum

21. Converse mais com pessoas diferentes

22. Outras palavras

23. Repita os nomes
24. Envolver seus sentidos no que está fazendo
25. Mude seus hábitos
26. Faça ao contrário
27. Caminhos diferentes
28. Dê cheiros para as coisas
29. Visite feiras, mercados ou museus étnicos
30. Durma bem
31. Você só guarda o que entende
32. Visualize imagens
33. Conte histórias
34. Organize seu pensamento
35. Banque a detetive quando a lembrança fugir
36. Deixe as emoções fazer sua parte
37. Corte as informações em pedacinhos
38. Faça exercícios regularmente
39. Dê um tempo ao cérebro
40. Ensine
41. Escreva, escreva
42. Faça alongamentos
43. Massageie-se!
44. Mestre em videogames
45. Redesenhe o ambiente
46. Os voos da imaginação
47. Sabe o que o neurônio disse para a sinapse?
48. Mantenha o bom humor

49. Assista a um filme

50. No final do dia comece...

51. Matemática na cabeça

52. Acrônimos

Dicas-Xpress para memorizar mais e mais

Exercícios

Créditos

APRESENTAÇÃO

O que é memória?

Segundo os estudiosos, a memória é o conjunto de informações e procedimentos que nos permite manipular e compreender o mundo. Quando necessário, acessamos essa bagagem e, levando em conta o contexto e nossas experiências individuais registradas, recriamos esse mundo por meio de ações da imaginação. Em resumo, podemos dizer que contamos com a memória para entender, reter, recuperar, armazenar e trazer informações disponíveis à nossa mente consciente no momento em que delas precisamos.

A memória, portanto, nos ajuda a desenvolver e aprimorar o conhecimento. E é por isso que devemos cuidar dela, e continuamente, como um bem precioso. Nada mais interessante e necessário então que desenvolver mecanismos mentais e pequenos hábitos que nos ajudem a reter as informações importantes. Mas não se preocupe: essa é uma tarefa que pode ser bem leve. Organizamos esse processo para você em 52 sugestões. Leia-as com calma, uma de cada vez e no ritmo que for mais adequado. Incorpore-as ao seu dia-a-dia na medida em que considerá-las produtivas. Com o tempo, você fará isso sem nem mesmo perceber. E então estará fortalecendo essa importante faculdade naturalmente. Esse é o caminho certo para tirar o melhor proveito de todas as lições da vida. Vamos adiante?



ATENÇÃO, ATENÇÃO, ATENÇÃO

“A verdadeira arte da memorização é a arte da atenção.”

Samuel Johnson

Se aliar atenção e envolvimento com observação comprometida, você sempre se lembrará de tudo que for importante. Sinta-se alegre e entusiasmada quando estiver prestando atenção, encare como se estivesse juntando dinheiro extra, por exemplo. Assim vai reter as informações com mais facilidade. Não confunda falta de memória com distração. Na maioria dos casos, pessoas que se queixam de esquecimento são as que mantêm suas mentes distraídas.

2

Ouçá música

Vários estudiosos afirmam que as composições de Mozart ajudam a desenvolver a capacidade de armazenar registros e informações. Ouvir música pela manhã e a noite é muito bom! No mínimo, você irá relaxar. E relaxar e dormir bem são fundamentais para que tenhamos um cérebro robusto e bem disposto. Mozart não é muito do seu gosto? Tudo bem, descubra então algo que lhe traga esse efeito: uma canção, um gênero musical etc. que lhe agrade e traga relaxamento. Mas não pode ser uma música que tenha letra, porque isso acabará tirando o foco. Escolha uma música de seu agrado que seja apenas instrumental. Sem perceber, você estará enriquecendo sua bagagem.

3

Na dúvida interesse-se

Verdade. A chama do interesse é uma ferramenta poderosa para a memorização. Ela nos ajuda a manter a mente sempre afiada para lembrarmos informações e fatos. Por exemplo, interesse-se pelo nome das pessoas. No momento em que alguém se apresentar a você, relacione imagens à pessoa. Se você acaba de conhecer uma Rosemary, por exemplo, crie uma imagem mental da moça rodeada por rosas. Ao fazer este exercício mental por três vezes seguidas, certamente não terá dificuldade em lembrar-se do nome dela!

4

Método do trajeto I: associação

Você vai juntar três coisas importantes para a memorização: associação, localização e imaginação.

Os antigos gregos já se utilizavam desse método. Funciona assim: no dia anterior, primeiro você faz a lista das tarefas do dia seguinte: ir ao mercado, levar a roupa na lavanderia, buscar o relógio que foi consertar e lavar o carro. Depois, você passa em cada cômodo da casa e associa a tarefa ao lugar, usando a imaginação para criar imagens hilárias e absurdas (se forem imagens banais não dá certo, elas precisam chamar a atenção em sua mente).

5

Método do trajeto II: associação e localização

Associe a tarefa a ser memorizada com um local relacionado a ela, para que tenha lógica em sua mente. Assim, o ato de ir ao mercado estará associado à cozinha; levar a roupa na lavanderia estará associado ao quarto; buscar o relógio no concerto, à sala; lavar o carro, à garagem. Depois de definir a localização, é hora de criar uma imagem usando sua imaginação.

6

Método do trajeto III: imaginação

Pronto, você associou a tarefa ao local. Agora, para se lembrar das tarefas do dia seguinte, crie imagens absurdas: na cozinha, a geladeira estará aberta, com fome, esperando as compras do supermercado. No quarto, as roupas fizeram uma revolução, aguardando a hora de serem lavadas. Na sala, existe uma ampulheta gigante em cima da mesa. E na garagem, o carro está cheio de sabão. Antes de sair de casa no dia seguinte para fazer as tarefas, passe por cada cômodo. As imagens saltarão em sua mente e você se lembrará de tudo que tem para fazer!

7

Vai viajar? Então vamos organizar a bagagem!

Use essa técnica para nunca mais esquecer coisas importantes! Na hora de fazer as malas, foque a atenção em cada parte do corpo. Assim: associe os pés ao que eles vão usar (chinelos, rasteiras, tênis, meias); as pernas (calças, bermudas, saias); a cabeça (óculos de sol, chapéu, tiaras); os braços (pulseiras, protetor solar) e assim por diante. Assim nunca mais vai abrir a mala no hotel e descobrir: “Não! Esqueci o biquíni!”

8

Desafie seu cérebro

O cérebro produz substâncias químicas chamadas “neurotransmissores”, que carregam mensagens entre as células responsáveis pela memória. A disponibilidade dos neurotransmissores parece aumentar nos cérebros que estão acostumados a enfrentar problemas e a resolver desafios. Talvez isso explique porque as pessoas com alto QI se saem melhor nos testes: elas têm mais “ligações de memória”, porque estão sempre desafiando o cérebro a resolver problemas. Que tal exercitar seu cérebro regularmente? Por exemplo, experimente envolver-se num jogo de enigmas, resolva palavras cruzadas, etc. Encare como um treinamento.

9

Agora pode relaxar...

Uma das maneiras mais eficazes de melhorar a memória pode ser relaxar todos os músculos antes de aprender alguma coisa nova. Parece que o relaxamento muscular reduz a ansiedade sentida por uma pessoa que está tentando aprender algo novo. Use esta técnica: respire profundamente, prestando atenção à respiração, e sinta o abdômen subir e descer, à medida que você inspira e expira. Essa respiração abdominal estimula o relaxamento. Repita para si mesma “eu estou calma, eu estou relaxando”, até que você se sinta completamente relaxada.

10

Sem relaxamento, não há concentração

Este exercício usa o corpo e a mente, solicitando uma visualização criativa que irá ajudá-la a relaxar com o objetivo de aprimorar o poder mental da concentração. É uma técnica muito antiga, usada há mais de 3 mil anos pelos mestres orientais. A técnica aqui exposta é simples, bem simples. Trata-se de focalizar a atenção na chama de uma vela. Veja a seguir:

Acomode-se num lugar calmo, onde você se sinta confortável. Acenda uma vela e coloque-a um metro à sua frente. Sente-se de pernas cruzadas no chão (em cima de uma almofada, se preferir) ou numa cadeira, com as costas retas contra o encosto e as pernas separadas e relaxadas. Feche os olhos e inspire e expire profundamente. Enquanto respira, tome consciência do corpo inteiro e depois por partes, dos pés até a cabeça. Sinta cada parte. Abra suavemente os olhos, depois foque na chama da vela. Se os pensamentos tentarem se mover em outras direções, traga-os de volta à chama, lentamente. Relaxe os músculos faciais.

Feche os olhos. Respire profundamente, prestando atenção à respiração, e sinta o abdômen subir e descer, à medida que você inspira e expira. Conte até 4 ao inspirar, segure o ar e conte até 4 e expire, contando até 4 mais uma vez. Essa respiração abdominal estimula o relaxamento. Leve o tempo que precisar, inspirando e expirando vagarosamente, e se permita seguir esse ritmo como se estivesse sendo embalada por ondas, sempre contando até 4 na inspiração, na retenção do ar e na expiração. Continue fazendo isso até que se sinta completamente calma. Se ainda sentir alguma tensão nos músculos, mantenha a respiração rítmica para ajudar a relaxá-los. Abra os olhos novamente.

Olhe para a vela e grave a imagem da chama na memória. Permaneça focada em seus movimentos intermináveis. Isso deve ocupar a totalidade da sua mente. É como se estivesse hipnotizada pela dança da chama. Quando um

pensamento voltar; deixe-o vir, e ele será consumido pelo fogo. Aproxime um pouco mais o rosto da chama. Olhe novamente para ela e sinta seu calor. Preste atenção a essas sensações, num estado de relaxamento interior e tenha convicção de que sua mente está cada vez mais preparada para o poder da concentração e da memorização.

Agora, preste atenção nas batidas do coração. Concentre-se nesse ritmo. Desperte com suavidade para o mundo exterior. Depois, comece a mover seus músculos e membros lentamente, um por um. Levante-se. Alongue-se devagar; boceje se quiser; e sinta-se pronta para levar a vida adiante. Qual é o próximo passo? Prepare-se para estudar ou dedicar-se às informações que deseja memorizar:

Use este exercício sempre que sentir a necessidade de relaxar e quando puder se refugiar em um lugar calmo. Se você não estiver acostumada a este tipo de exercício, dedique-se a ele por no máximo 15 minutos de cada vez. Com tempo e prática, você vai experimentar a sensação de relaxamento mais profundamente e passará mais tempo fazendo o exercício. A sensação de relaxamento e serenidade que ele proporciona ativa as bases de uma excelente concentração – que é primordial para a memorização.



Aprenda algo novo todo dia

Agora que você já sabe relaxar – veja o item anterior –, comprometa-se a aprender algo novo diariamente. Vale qualquer coisa, desde uma piada até saber qual a capital de Togo. Porém, alguns estudos demonstram que as pessoas lembram melhor de coisas que são novas para os seus sentidos. Os estímulos não familiares podem desencadear a liberação de neurotransmissores (falei deles logo acima) que reforçam e ajudam na fixação da memória.

I2

Brinque

Já ouviu dizer: é brincando que se aprende? Pois é verdade. Dominó, xadrez, batalha-naval, sudoku, quebra-cabeças. Reúna-se com uma ou mais amigas e volte aos seus dias de criança! Jogue o jogo de memória (este jogo é superimportante)! Os cientistas afirmam que quando uma informação é adicionada em nosso cérebro de maneira lúdica, será mais fácil trabalhar e ampliar a capacidade da memória. Em grupo, três vezes por semana, já será ótimo. Sua memória agradece!

I3

Organize a bagunça

Mantenha as coisas em ordem, tanto na vida pessoal como no trabalho. Organize-se! Ao se habituar a manter as coisas em ordem, você terá menos pressão e culpa interna. Com estas sensações diminuídas, aumentará sua autoestima, facilitando a “gravação” de novas informações. Quer uma prova? Você não conseguiria acompanhar este raciocínio se não se lembrasse das 26 letras do alfabeto, que foram ensinadas com método e de maneira organizada. Confere?

I4

Alimente-se bem

Os especialistas costumam sempre alertar que um corpo mal nutrido terá uma mente também mal nutrida. O consumo moderado de peixes e nozes é importante para quem está se exercitando para manter a memória em dia.

De acordo com estudos realizados na Universidade de Kyoto, os chimpanzés teriam melhor memória fotográfica do que os estudantes universitários. Será que é por causa da banana?

I5

Na ponta do nariz

Memória de cheiro: é comum que um perfume esteja ligado à memória. Por exemplo, quando você usou um perfume à base de baunilha e chocolate, você estava mais magra... Toda vez que usá-lo de novo, essa lembrança vai voltar. Então, exercite sua memória e programe-se quando usar um novo perfume. Associe o novo perfume a palavras, datas, momentos legais ou a um filme, e confira depois.

16

O som da memória

Memória auditiva: se você imagina ou sequer sonha que tem uma memória ruim, vou contestar agora! Certamente, o seu primeiro baile, sua primeira dança agarradinha com alguém ainda reverbera na lembrança. Aposto que se ouvir uma música que foi marcante para você há 10 anos, irá lembrar-se de tudo: fatos, clima, se era dia, tarde ou noite... Acertei? Faça o mesmo exercício proposto acima, só que agora com uma música, um nome. O nome da primeira professora, do primeiro namorado...

Tipos de memória

- **Memória imediata**

É a memória que dura poucos segundos. Um exemplo é a capacidade de repetir imediatamente um número de telefone que acabou de ser dito. Estes fatos são completamente esquecidos depois, não deixando "traços."

- **Memória de curto prazo**

É a memória com duração de algumas horas ou dias. Neste caso, existe a formação de traços de memória. Um exemplo é a capacidade de lembrar-se do que vestiu no dia anterior, ou com quem se encontrou.

- **Memória de longo prazo**

É a memória com duração de meses ou anos. Um exemplo disso é a capacidade de aprendizado de uma nova língua.

- **Memória de procedimentos**

É a capacidade de reter e processar informações que não podem ser verbalizadas, como tocar um instrumento ou andar de bicicleta. Ela é mais estável, mais difícil de ser perdida.

Disciplina

Tenha disciplina e persistência. Assuma o compromisso de exercitar a memorização todos os dias durante 15 minutos. Por exemplo: liste todos os estados do Brasil e suas capitais. Leia em voz alta, em silêncio, cantando, dançando, como quiser. Associe ideias e imagens mentais: Mato Grosso do Sul, capital Campo Grande. Imagine o nome MATO GROSSO DO SUL como sendo uma floresta densa. Para que MATO GROSSO DO SUL tenha espaço para toda essa floresta, precisa ter um CAMPO GRANDE.

Técnica de memorização

A mais utilizada é a mnemônica, uma técnica por associação de imagens, que utiliza a vivência, a associação e o repasse de informações. “A base da memória é associação, quanto mais associações relacionadas a uma informação, mais fácil será para resgatá-la no futuro”, afirma a neurocientista e professora Suzana Herculano Houzel do departamento de Anatomia da UFRJ (Universidade Federal do Rio de Janeiro).

Minério para memória?

Estudiosos do centro de pesquisas de Grand Forks, Estados Unidos, descobriram que o uso adequado de zinco aumenta em até 50 % a capacidade de memorização. Beleza, hein? Onde encontramos este mineral em nossa alimentação? Nos cereais, feijão, peixe... Mas não pode ultrapassar 20 mg por dia, preste atenção! E os tão conhecidos cálcio e fósforo também, claro! E não custa lembrar: consulte seu médico para obter maiores informações e a devida prescrição.

Faça palavras cruzadas

Quem diria? “Eu, fazer palavras cruzadas? Isso é coisa de gente que tem tempo sobrando!” Bem, se quem curte as cruzadinhas tem tempo de sobra, não sei. Mas que é um exercício essencial para combater a falta de memória, isso é! Além das palavras cruzadas, há outros exercícios que estimulam a atividade mental: xadrez, sudoku ou montar um quebra-cabeça. Divirta-se e... Bom exercício!

20

Faça coisas comuns de maneira incomum

Assista a um novo programa de TV; ouça diferentes programas de rádio; ouça música de olhos fechados; assista a um filme com um aromatizador de ambientes (pinho, eucalipto, alecrim); misture elementos mais variados na alimentação, como maçã picada com amendoim na salada salgada; cante no chuveiro; dance na cozinha; tente escrever com a mão esquerda; escolha um caminho diferente para ir ao trabalho; tome banho com os olhos fechados; ande pela casa com luz apagada; mude os móveis de lugar; marque uma caminhada com amigos e familiares... Estas são dicas da famosa ciência que está por aí e que promete muito, a neuróbica. A neuróbica nos ensina que devemos manter nosso cérebro ativo, sempre em movimento – desta forma, ampliamos a capacidade de armazenar informações.

21

Converse mais com pessoas diferentes

A interação com outras pessoas aciona mais neurônios do que se ficarmos sozinhas, o que ajuda a aumentar a memória. Nós trocamos experiências e informações, descobrimos coisas novas. Então, faça disso um hábito: una forças com outras pessoas no trabalho e em sua vida pessoal, para manter seu cérebro fértil.

22

Outras palavras

Mude as palavras que usa. Você já reparou que muitas pessoas têm vícios de linguagem e sempre falam a mesma coisa, com as mesmas palavras? Isso é um convite para sua mente ficar preguiçosa demais.

Busque sinônimos no dicionário e procure usá-los em suas conversas diárias. Troque ônibus por transporte coletivo, alvorecer por amanhecer, alimentação por nutrição, enfim, faça esse exercício de dizer as coisas de modo diferente.

23

Repita os nomes

Muita gente fica preocupada ao ser apresentada a alguém porque tem medo de não se lembrar direito do nome da pessoa. Se isso acontece com você, use este truque: repita mentalmente aquele nome várias vezes e procure colocá-lo numa frase. Se puder associar à profissão da pessoa, melhor ainda! Por exemplo, o nome dela é Ana Lisa e é psicanalista. Aí, ficou fácil: Ana Lisa, psicanalista!

E por falar em expectativas e movimentos viáveis rumo ao reforço da memória:

Uma turista pergunta ao motorista de táxi:

- Como se chamam as pessoas que vivem nesta cidade?
- Desculpe-me, senhora. Mesmo morando aqui por mais de 10 anos, confesso que não consegui guardar o nome dos 20.000 habitantes!

24

Envolva seus sentidos no que está fazendo

Tente encontrar objetos com os olhos fechados: procure a blusa que você quer usar no armário ou tente achar um batom dentro da bolsa. Sinta o cheiro da comida enquanto come e, enquanto faz seu lanche, fique em silêncio e apenas ouça o ambiente à sua volta. Lembre-se do aroma de um perfume enquanto ouve música. Este é um potente exercício para o cérebro, que aplicado no cotidiano irá facilitar futuramente a memorização.

25

Mude seus hábitos

Tudo aquilo que nos chama mais atenção se concentra no começo da manhã e no fim de noite. Por isso, para exercitar seu cérebro, mude a rotina na hora de despertar e de dormir. Se você costuma sentir cheiro de café pela manhã, deixe ao lado da cama uma caixa de chocolates aberta. Antes de dormir, alterne leitura com música. Isso deixará o cérebro mais desperto e afiado.

26

Faça ao contrário

Um excelente exercício para manter seu cérebro desperto é fazer as coisas meio que ao contrário. Escove os dentes com a mão esquerda, caso seja destra, e vice-versa; faça o mesmo ao se pentear, ao usar os talheres. Leia um trecho de trás para frente, conte em ordem decrescente, mude o relógio de pulso para o outro braço e veja as fotos de cabeça para baixo.

Caminhos diferentes

Seja para ir ao trabalho, para a escola, para o supermercado... Mude sempre o caminho, crie novos mapas mentais de como chegar e sair dos lugares, escolha rotas diferentes. E preste atenção aos detalhes por onde anda, como as placas das lojas, as vitrines, a pintura das casas. Este é um ótimo exercício para que você mantenha suas funções cerebrais em dia.

28

Dê cheiros para as coisas

Outra forma de exercitar a memória e o cérebro é introduzir cheiros diferentes no seu dia-a-dia. Experimente dar um cheiro de canela, por exemplo, a seu ambiente de trabalho durante algumas semanas, depois troque por outro aroma (pode ser café, chocolate, hortelã, etc.) É fácil de fazer isso: compre um frasco de essências aromáticas que são vendidas nas lojas e coloque num aromatizador.

Visite feiras, mercados ou museus étnicos

Uma feira com produtos indianos, um museu que apresenta as artes e a cultura africana, um passeio num mercado com produtos chineses – tudo isso movimentará seu cérebro: existirá uma associação de cheiros, idiomas, sons, cores, enfim, muita coisa diferente e incomum. Você terá acesso, por meio dessa interação, a impulsos que acionam todos os sentidos e estimulam as ligações cerebrais. Além de outros benefícios, a visita trará acréscimo à sua cultura e desenvolvimento da memória.

Durma bem

A falta de sono pode reduzir a capacidade de lembrarmos as coisas mais complexas. E os sonhos ainda servem de reforço para a aprendizagem, além de ser um meio de conferir as emoções e eliminar as informações desnecessárias da memória. Alguns cientistas afirmam que uma redução de apenas 2 horas de sono atrapalha a habilidade para lembrar coisas no dia seguinte.

31

Você só guarda o que entende

É muito difícil fixar qualquer informação sem compreendê-la. Fixar uma informação sem entender direito do que se trata é “decoreba” (lembra disso, da escola? Você decorava, decorava e na hora da prova, se não tivesse decorado direito, não se lembrava de nada!).

Quando se deparar com algo novo, procure compreender plenamente do que se trata. Estude, analise, revise a informação. Só assim você será capaz de guardá-la na memória.

Visualize imagens

Um ótimo exercício para a memória é ver com os “olhos da mente”. O exercício ajuda a utilizar sua capacidade mental. A ideia é trabalhar com as imagens e estimular os sentidos.

Faça assim:

- Feche os olhos e imagine um bolo de chocolate;
- Sinta o aroma e a textura, a calda escorrendo;
- Imagine-se cortando uma fatia.

Humm, não deu água na boca? Faça o mesmo exercício imaginando outras cenas: um dia de sol na praia, na sala do dentista, uma taça de sorvete...

Conte histórias

Nossa memória vive num mundo de palavras, interpretações e significados. E quando fazemos associações de palavras, seja por contrastes ou semelhanças, ativamos a memória, que vai atrás daqueles significados. As histórias fornecem um roteiro para ligar as informações em nossa memória. Elas se conectam a imagens e ativam as emoções, dando significado àquilo que ouvimos. Conte histórias, que é um ato que se repete desde as culturas mais antigas, usado para transmitir informações e lembranças de uma geração a outra.

34

Organize seu pensamento

Assim como organiza sua agenda, organize as informações em sua mente. Isso vai tornar mais fácil se lembrar delas quando precisar. Por exemplo, se quiser guardar todos os estados brasileiros, uma ideia seria agrupar pela letra com que começam ou por região (norte, nordeste, etc.). Quando você organiza as informações, acaba dando um ponto de referência imediato quando chegar a hora de “puxar pela memória.”

35

Banque a detetive quando a lembrança fugir

Isso mesmo! Use os recursos dos maiores detetives para se lembrar de algo que “perdeu”. Refaça seus passos: como estava seu humor quando, por exemplo, foi apresentada para a pessoa de quem não se lembra o nome? O que estava fazendo na hora? Onde estava (na rua, no consultório médico)? Que imagem você associou ao nome? Passe mentalmente pelo alfabeto, para ver se alguma letra lhe dá uma pista.

Deixe as emoções fazer sua parte

As emoções têm um papel especial em nossas lembranças. Os estudiosos sugerem que os acontecimentos ligados a emoções aumentam a memória. Tudo indica que as emoções negativas são lembradas mais facilmente, mas todas as experiências que a gente vive e que tiveram algum componente emotivo são mais lembradas do que aquelas que não nos afetaram.

“Eu não consigo memorizar as palavras sozinhas; tenho que memorizar os sentimentos e emoções.”

Marilyn Monroe

Corte as informações em pedacinhos

Verdade! Especialmente os números! Você sabia que as informações são mais fáceis de ser lembradas quando são divididas em “pedaços” que façam sentido? Por isso os livros são separados em capítulos, ou porque os números de telefone, CPF, da conta no banco, etc., são divididos em grupos de dígitos.

Faça exercícios regularmente

Além de melhorar a sua força física, os exercícios ajudam a manter a sua memória funcionando bem ao garantir um fluxo regular e saudável de sangue e oxigênio para o cérebro. O exercício também libera a endorfina (neurotransmissores do prazer), que aumenta a alegria e a autoestima. Num estado positivo desses, estará mais propensa a reter as informações que receber durante o dia.

Dê um tempo ao cérebro

Ele precisa descansar também, coitado! Assim, poderá fortalecer a memória. Caso não dê esse tempo, você pode até continuar estudando, lendo, recolhendo informações, mas a chance de reter esse novo material vai diminuir bastante. Por exemplo, se estiver aprendendo inglês, uma boa regra é descansar uns 10 minutos antes e depois de 1 hora de estudo.

40

Ensine

Esta dica tem dois benefícios. O primeiro é que você estará compartilhando conhecimento, ajudando o outro a evoluir. O segundo benefício é que ensinar é uma prática excelente para incrementar a memória. O truque é que ensinar implanta conhecimento em sua memória de um jeito diferente, porque você precisa reciclar o que sabe para poder passar aos outros.

41

Escreva, escreva

Esta é talvez uma das formas mais efetivas de aumentar a capacidade da memória. Escreva sobre as coisas que deseja lembrar, para criar um fluxo constante de oxigenação nas áreas do cérebro responsáveis pela memória, fazendo os neurônios se exercitar! Escreva e-mails, mantenha um diário ou comece um blog.

Faça alongamentos

Nosso cérebro representa apenas 2% do peso do corpo, mas é responsável por até 15% do fluxo sanguíneo total. Então, os estudiosos recomendam que a gente faça alongamentos (e exercícios) regularmente, para manter as artérias desobstruídas. Então, adquira o hábito de se alongar todos os dias, porque isso também vai lhe dar mais energia, maior flexibilidade e uma atitude mais relaxada – o que contribui para manter sua memória ativa por mais tempo.

IMPORTANTE

Existem muitas doenças físicas e psíquicas que podem alterar a memória. Se você perceber que os problemas em reter informação continuam, por favor, faça um check-up médico, combinado?

Massageie-se!

Os orientais recomendam a automassagem em lugares específicos do corpo para ampliar a capacidade de memorização. Massageie-se na nuca, pescoço e umbigo, um de cada vez. Depois, faça essa massagem simultaneamente em todos esses pontos. Se puder massagear as pontas dos dedos das mãos e dos pés (ao acordar e antes de dormir), será útil, confortável e bem eficaz.

Mestre em videogames

Os novos videogames, como Wii e Nintendo DS, apresentam desafios muito legais, que forçam o cérebro a aprender a jogar, ao mesmo tempo em que decifra os obstáculos do jogo. Peça emprestado o Nintendo de seu filho (sei que é difícil!) ou então jogue com ele. Fazer isso vai dobrar a formação de novas ligações cerebrais, o que terá efeito na memória. Mas, e se não tiver esse videogame? Aplique esta dica, que simula a atividade desses novos games: separe um período e faça atividade física misturada com atividade intelectual. Por exemplo, pule corda durante 15 minutos e depois faça 15 minutos de sudoku. Ou caminhe por 15 minutos e faça 15 minutos de cruzadinhas. Isto é fantástico!

Redesenhe o ambiente

De tempos em tempos, é bom fazer mudanças nos ambientes em que circula, para alterar o trajeto que as informações percorrem no cérebro, o que encoraja o crescimento de novas células, ampliando a capacidade da memória. Plante novas flores no jardim de casa. Redecore a cozinha. Arrume os armários de um jeito diferente. Se você acende velas aromáticas, mude para outras de aroma diferente. Troque os móveis de lugar.

Um amigo vinha andando pela rua, falando sozinho:

– Quarto, sala, cozinha, banheiro, terraço...

Quarto, sala, cozinha, banheiro, terraço...

Quarto, sala, cozinha, banheiro, terraço...

– Ei, você está falando sozinho! Está se sentindo bem? Ou tá ficando maluco? – perguntei ansiosa.

Meio desconcertado, ele respondeu:

– Não, não... É que minha esposa vive pedindo pra decorar a casa!

Os voos da imaginação

Sua imaginação é mais poderosa do que pensa! Então, faça uso dela quando quiser memorizar alguma informação. Ao ler um livro, imagine as coisas que você está lendo. Imagine os objetos, os povos descritos, as situações, os sons, os bichos e tudo o mais. A imaginação vai manter você interessada, a leitura ficará mais divertida e então, você estará totalmente envolvida! Será mais fácil lembrar-se daquilo em que sua mente ficou mais concentrada. Enfim, sem imaginação não há memorização.

“Uso minha imaginação livremente, como um artista. A imaginação é mais importante do que o conhecimento. O conhecimento é limitado, a imaginação abraça o mundo.”

Albert Einstein

Sabe o que o neurônio disse para a sinapse?

“Droga, fumo, álcool? Tô fora! Fui!” A sinapse respondeu: “Eu sumo, desapareço, quero mais é distância!” Pois é, amiga leitora, acabo de transcrever esta conversa na real! Nem dá para acreditar no tanto que eles foram incisivos de verdade. Lógico que nunca ouvi um neurônio falar e muito menos conversar, mas se ele fosse comentar a respeito de drogas, álcool e fumo, seria exatamente isso que diria. Bem, então você já está pronta e de prontidão, certo? Para ter boa memória é preciso tirar fora drogas, álcool e fumo e ter uma dieta bem balanceada, com os devidos suplementos vitamínicos que seu médico indicar.

Mantenha o bom humor

Ter bom humor e ser otimista faz com que a gente desenvolva o potencial criativo e imaginativo. Assim sendo, como você já deve ter lido nos itens anteriores, a criatividade e o desenvolvimento da imaginação são peças-chave no desenvolvimento da memória.

Assista a um filme

E conte a alguém no dia seguinte! Esta prática é divertida, interessante e estimulante. Este recurso e exercício são ótimos para estimular o funcionamento da memória. A cada vez que o fizer, na vez seguinte você estará melhor.. E melhor ainda na próxima... E melhor ainda...

No final do dia comece...

... a se lembrar com quem falou, o que as pessoas responderam, com que roupa elas estavam, o que comeu, o que sua família questionou, por onde andou, os nomes das ruas por onde passou, etc. Esta é uma técnica fabulosa para colocar a memória nossa de cada dia nos eixos.

Matemática na cabeça

Trabalhe e fique mais em contato com números, isso é muito bom para a memória. Faça estes exercícios: quando for ao supermercado, evite a lista (tente memorizá-la em casa e no caminho do mercado) e depois procure fazer as contas de cabeça. E é claro, confira a nota apresentada pelo caixa. Conte o número de quarteirões de um ponto ao outro, por exemplo, da sua casa ao trabalho. Conte os andares de um prédio bem alto. Conte quantas pessoas estão no ônibus. Jogue o sudoku sempre que puder. Os exercícios numéricos aumentam a capacidade mental.

Acrônimos

Essa palavra estranha já é um bom exercício para a memória (tente lembrar-se dela amanhã!). Acrônimos são palavras formadas pela letra inicial ou pelas sílabas de diversas palavras sucessivas, uma espécie de sigla. Por exemplo: ANATEL (Agência Nacional de Telecomunicações), Radar (do inglês Radio Detection And Ranging, Detecção e Telemetria por Rádio em português) e por aí vai. Então, use o acrônimo para se lembrar das tarefas diárias, será um ótimo exercício mental. Veja o exemplo: se você precisa comprar um perfume, jogar na loteria, abastecer o carro e comprar uma lata de molho de tomate, crie um acrônimo: PELO de GATO (**P**erfume, **L**oteria, **G**asolina, **T**omate).

“A memória é o tesouro e a guardiã de todas as coisas.”

Cícero

DICAS-XPRESS PARA MEMORIZAR MAIS E MAIS

Estas dicas são um resumo de tudo aquilo que você leu nas páginas anteriores, além de alguns toques a mais e de alguns exercícios divertidos para o cérebro, que irão deixar sua memória tinindo!

- Aplique sempre a “regra dos cinco”, revisando o assunto a ser memorizado. O método é simples: depois de ter lido o material, revise-o 5 vezes: imediatamente; depois de 24 horas; depois de uma semana; um mês; três meses. A técnica foi criada pelo filósofo alemão Hermann Ebbinghaus (1850-1909).
- Se você está numa fase em que precisa memorizar números, pratique bastante o sudoku.
- Se você está numa fase em que precisa memorizar a localização de países – estudar geografia, por exemplo –, divirta-se nas suas horas vagas com quebra-cabeças.
- Especialistas afirmam que retemos informações com mais facilidade no começo ou no fim de uma atividade. Por isso, faça pausas entre elas. E, quando retomar, concentre-se com toda a sua atenção.
- No seu ambiente, cerque-se dos objetos de estudo e de memorização, e guarde aqueles que estão fora do seu interesse neste momento.
- Mantenha-se conectada com seu objeto de estudo na maioria dos setores da sua vida, e acrescente alguns OVNIS ABCD (Objetos de Valor de Notória Importância de Satisfação – objetos que lhe tragam sensação de Alegria, Bem-estar, Confiança e Deleite); por exemplo, fotos de pessoas queridas, um vaso de flores que lhe agrada etc.
- Concentre-se, estude, respire – concentre-se, estude e respire – inspirações e expirações profundas ajudam o sistema nervoso a absorver mais informações.

- Ao acordar ou deitar, evite sons estridentes ou desagradáveis, e evite imagens, filmes e histórias que tragam algum transtorno de humor (ansiedade, medo, aflição). Assim, o seu sistema cerebral não se desgasta buscando maneiras de aliviar mais esse estresse, perdendo o foco e tendo um trabalho extra para resgatar o bem-estar.
- Sempre tenha em mente os benefícios concretos e sutis de se ter uma boa memória. No aspecto concreto: vantagens profissionais. No aspecto sutil: melhora da autoestima e bem-estar social.
- Sabe qual é o prato favorito do cérebro? Novidades! Isso o torna robusto e cheio de memória! Aprenda 10 coisas novas por dia.
- Quando estiver estudando ou pesquisando, procure no início fazer uma síntese usando palavras simples e descomplicadas. Com o tempo, passe a usar novas palavras que foram acrescentadas a seu vocabulário.
- Crie o hábito de se desabituar! Pois é, por incrível que pareça, alterar os hábitos do cotidiano ajuda a fortificar as conexões nervosas cerebrais!
- Faça associações, sempre.
- Sua lista de coisas a fazer ou seus pontos principais de estudo devem ser lidos algumas vezes em silêncio e, logo a seguir, leia-os em voz alta para maior fixação.
- Para exercitar seus neurônios relativos à memória, leia uma história em silêncio e, depois de algumas horas, conte essa mesma história para alguém.
- Para se concentrar e memorizar com mais facilidade, leia os textos acompanhando com o dedo indicador, caneta ou lápis.
- Associe a memória às emoções. Ligue um presente à pessoa querida de quem o recebeu. Ou um vídeo ao momento em que foi realizado. A atenção

pode ser despertada sempre que a emoção for acionada, e a lembrança ficará gravada.

- Ouça música de manhã ou à noite.
- Leia um livro, uma notícia na revista e comente no trabalho. Assista a um filme e conte aos amigos. Quanto mais forçar a memória para relembrar o que leu ou assistiu, mais conexões são criadas no cérebro e, associado ao ato de falar, esse comportamento vai reforçar a memória.
- Relaxe antes de aprender uma coisa nova. Esta é uma das maneiras mais eficazes de melhorar a memória.
- Mantenha as coisas em ordem, tanto na vida pessoal como no trabalho. Essa ordem facilita a “gravação” de novas informações.
- Faça palavras cruzadas. É um exercício essencial para combater a falta de memória.
- Foi apresentada a alguém? Se isso acontece com você, use este truque: repita mentalmente o nome da pessoa várias vezes e procure colocá-lo numa frase. Se puder associar à profissão dela, melhor ainda!
- Durma bem. Alguns cientistas afirmam que uma redução de apenas 2 horas de sono atrapalha a habilidade para lembrar coisas no dia seguinte.
- Exercite o cérebro! Veja a seguir algumas sugestões:

EXERCÍCIO I

Falsas memórias

Algumas vezes, o cérebro cria sua própria lembrança. Tente “implantar” uma memória, pedindo a uma pessoa para gravar as palavras que lerá na lista 1. Espere uns 5 minutos, depois leia a lista 2 e pergunte a ela quais daquelas palavras estavam na primeira lista.

Lista 1: ler, páginas, cartas, escola, estudo, leitura, histórias, folhas, capa, caneta, lápis, revista, papel, palavras

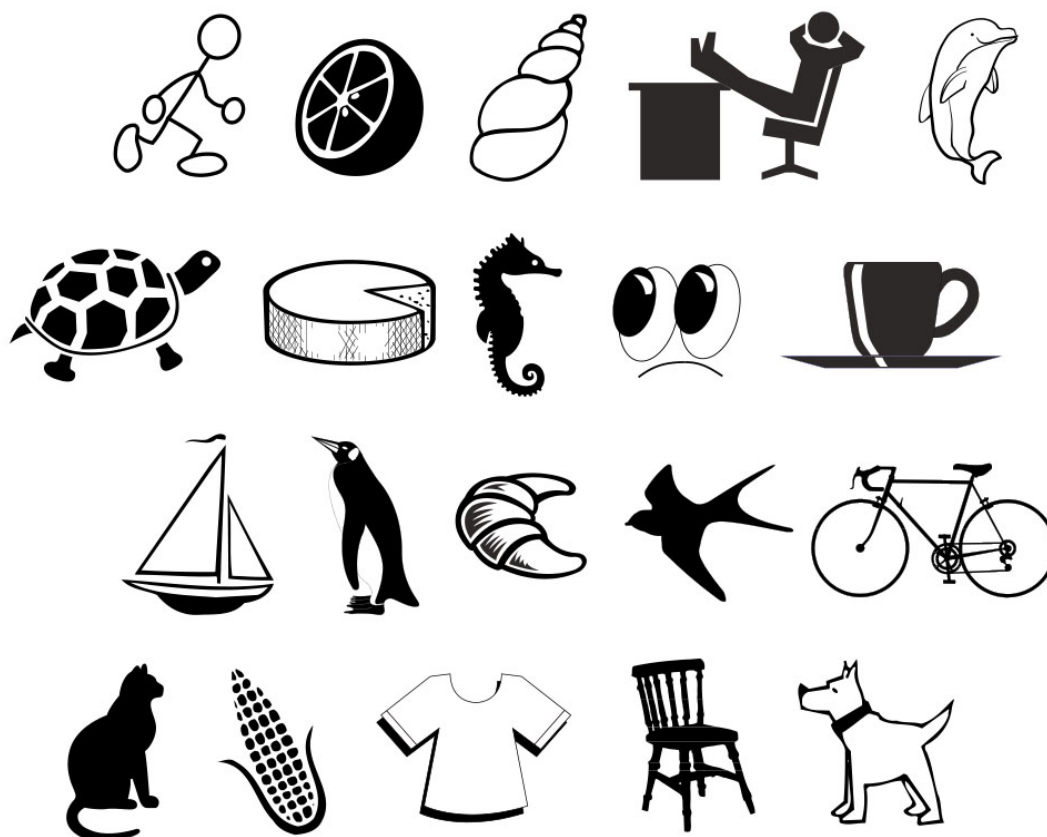
Lista 2: casa, lápis, maçã, sapato, livro, bandeira, pedra, trem, oceano, colina, música, água, copo, escola

Ela disse que “livro” estava na lista 1? Só estavam “lápis” e “escola.”

EXERCÍCIO 2

Jogo da Memória

O quadro abaixo tem 20 figuras diferentes. Estude-o durante 30 segundos, depois o cubra com uma folha de papel. E procure listar todas as figuras que lembrar.



E então, como se saiu?

Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Capa: Lais Dias

Pesquisa e texto: Clene Salles

Produção editorial: Clim Editorial

Conversão em epub: {kolekto}

Direitos de publicação:

© 2008 Editora Melhoramentos Ltda.

1ª edição digital, janeiro de 2014

ISBN: 978-85-06-07415-2 (digital)

ISBN: 978-85-06-05599-1 (impressa)

Atendimento ao consumidor:

Caixa Postal 11541 – CEP 05049-970

São Paulo, SP – Brasil

Tel.: (11) 3874-0880

www.editoramelhoramentos.com.br

sac@melhoramentos.com.br





52 Atitudes de uma Mulher Poderosa

Gouveia, Guta

9788506074077

48 páginas

[Compre agora e leia](#)

* Mais de 2 milhões de exemplares vendidos! Todo mundo tem uma amiga ou colega de trabalho bem-sucedida que atrai todos os olhares. O segredo dela? Não é só um, mas vários, que fazem com que ela seja uma típica mulher poderosa. Para te ajudar a também ser poderosa, relacionamos neste livro algumas atitudes que podem fazer toda a diferença na vida de uma mulher. São 52 dicas, uma para cada semana do ano. Você pode ler o livro do começo ao fim ou abri-lo ao acaso e ler uma das dicas aleatoriamente, bem como refletir sobre as frases de pensadores espalhadas pelo livro. Com mais de 2 milhões de exemplares vendidos, os livrinhos da coleção 52 Maneiras foram elaborados com dicas especialmente voltadas para a concretização dos seus objetivos mais importantes. Porque todo mundo quer e merece ficar de bem com a vida!

[Compre agora e leia](#)

O PEQUENO LIVRO DE
HAI-KAIS DO
MENINO *Zinão*
MALUQUINHO



O Pequeno Livro de Hai-kais do Menino Maluquinho

Ziraldo

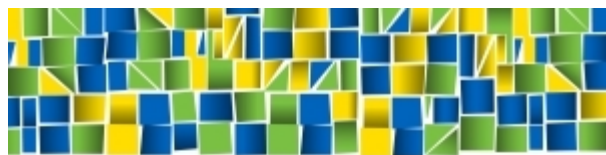
9788506069462

28 páginas

[Compre agora e leia](#)

"O Pequeno Livro de Hai-kais do Menino Maluquinho" é uma singela amostra gratuita dos poemas que compõe o livro "Os Hai-kais do Menino Maluquinho". O hai-kai é uma pequena composição poética de origem japonesa, constituída de três versos com cinco, sete e cinco sílabas, tendo como tema as variações da natureza e a sua influência na alma do poeta. O poeta Ziraldo canta em hai-kais as observações do seu mais famoso personagem, o Menino Maluquinho, sobre a natureza, as relações com a família, com os amigos e consigo mesmo. As ilustrações completam a graça e a poesia da obra, que propõe ao leitor que também faça sua reflexão sobre os temas.

[Compre agora e leia](#)



MICHAELIS

GUIA PRÁTICO DA NOVA ORTOGRAFIA

SAIBA O QUE MUDOU
NA ORTOGRAFIA BRASILEIRA

Douglas Tufano



Michaelis Guia Prático da Nova Ortografia

Tufano, Douglas

9788506079973

32 páginas

[Compre agora e leia](#)

O objetivo deste guia é expor ao leitor, de maneira objetiva, as alterações introduzidas na ortografia da língua portuguesa pelo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, assinado em Lisboa, em 16 de dezembro de 1990, por Portugal, Brasil, Angola, São Tomé e Príncipe, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique e, posteriormente, por Timor Leste. No Brasil, o Acordo foi aprovado pelo Decreto Legislativo n.º 54, de 18 de abril de 1995. Este guia foi elaborado de acordo com a 5.ª edição do Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa (VOLP), publicado pela Academia Brasileira de Letras em março de 2009.

[Compre agora e leia](#)



Uma
estranha invenção
para Valentim


MIKROLITOS

Uma Estranha Invenção para Valentim: Leonardo da Vinci

Elschner, Géraldine

9788506075661

32 páginas

[Compre agora e leia](#)

"[...] Uma pequena e despretensiosa história rimada para descobrir Leonardo da Vinci." - Bibliothèque Pour Tous Leonardo da Vinci e sua obra Ornitóptero inspiram a história do carneiro Valentim, que tem um grande problema: sempre que chove, ele começa a encolher. Nem o veterinário sabe mais como tratá-lo. Com a lâ, o que fazer? Tudo pode acontecer! Leo, o pastor faz-tudo, não se dá por vencido. Valentim não ficará desiludido. A coleção "Ponte das Artes" é formada por lindos livros que exploram a arte em seus mais variados períodos. Nessa iniciativa original de aproximar artes plásticas e ficção, autor e ilustrador combinam seus talentos e levam o leitor para uma aventura, antes mesmo que ele perceba ter entrado em um quadro.

[Compre agora e leia](#)



52 Maneiras de Ganhar Mais Dinheiro

Salles, Clene

9788506074145

48 páginas

[Compre agora e leia](#)

* Mais de 2 milhões de exemplares vendidos! Já parou para pensar na importância que o dinheiro tem em sua vida? Você cuida do seu dinheiro como de um filho? Se dinheiro for um assunto mal (ou pouco) elaborado dentro de você, está na hora de repensar como você se relaciona com ele. Reunimos aqui dicas simples que podem ser aplicadas em seu cotidiano para ganhar mais - e gastar menos. São 52 dicas, uma para cada semana do ano. Você pode ler o livro do começo ao fim ou abri-lo ao acaso e ler uma das dicas aleatoriamente, bem como refletir sobre as frases de pensadores espalhadas pelo livro. Com mais de 2 milhões de exemplares vendidos, os livrinhos da coleção 52 Maneiras foram elaborados com dicas especialmente voltadas para a concretização dos seus objetivos mais importantes. Porque todo mundo quer e merece ficar de bem com a vida!

[Compre agora e leia](#)